



#### MUNTA'T EL GIMNÀS A CASA

Si ja estàs planificant fer exercici al setembre, aquestes són les millors idees per fer-ne al menjador de casa



#### MONSTRES NOMÉS A LA GRAN PANTALLA

Els taurons, els cocodrils i les serps que poblen les pel·lícules de terror tenen poc a veure amb la realitat



#### BRITNEY SPEARS LLUEIX ESCOT

La cantant pop i One Direction triomfen als Teen Choice Awards

# araestiu

#37  
18 | 08 | 2015



## Estius a la carretera, a la cuina o a la redacció





# estiu Estils

COORDINA: **THAÏS GUTIÉRREZ**

## Les vacances, una època propícia a la migranya

L'alteració de les rutines a l'estiu afecta especialment el 15% de la població que pateix migranya, ja que endarrerir o modificar àpats, la ingesta de begudes fredes, la falta de descans o els problemes per agafar el son, són algunes de les causes que provoquen cefalees a l'estiu.



Nandu Jubany, els Catarres i Carles Prats són alguns dels personatges públics que no tanquen per vacances a l'estiu.

FOTOS: PERE TORDERA, CATARRES I MANOLO GARCIA



# A l'estiu, al peu del canó

Carles Prats, Nandu Jubany i Els Catarres expliquen com és la seva experiència de treballar quan la majoria fa vacances

**A**l'agost no tot s'atura. Malgrat que per a molts és temps de trencar amb la rutina, descansar i recarregar piles, per a d'altres no hi ha respir. Tres personatges públics que passen l'estiu al peu del canó expliquen com és treballar quan la majoria fa vacances: Nandu Jubany, darrere dels fogons; Carles Prats, davant les càmeres, i Els Catarres, sobre els escenaris.

## 01 NANDU JUBANY CUINER

**“A l'estiu canviem una mica de clients, és divertit”**

És dijous i com cada setmana Nandu Jubany és al Petit Comitè, un restaurant al passeig de la Concepció de Bar-

celona. Entre la supervisió de la cuina i la reunió amb el sommelier per revisar la carta de vins, el cuiner troba un forat per explicar a l'ARA com és el seu estiu treballant.

Mentre alguns turistes comencen a ocupar les taules del restaurant, Jubany rememora els seus inicis, amb els seus avis, quan a les cuines, menys modernes que les d'ara, hi feia molta més calor a l'agost. De fet, l'excés de calor és el que menys agrada a Jubany dels mesos de juliol i agost: “Estàs més aixafat, beus més i no manges tant. Per a mi, l'estiu és la pitjor època de l'any”.

Com durant la resta de la temporada, Jubany fa també jornades llargues a l'estiu i no varia gaire les rutines. “M'aixeco a les set –explica– i me'n vaig a dormir a quarts de dues de la matinada cada dia. Paro per sopar. A les set, sopem amb la família; no cada dia,

però ho intento fer tants dies com puc. I llavors ho aprofito per tirar-me a la piscina”. Els dimarts Jubany acostuma a viatjar a Andorra, on s'encarrega de la cuina dels restaurants dels hotels Hermitage: “A l'estiu tenim algun restaurant tancat i no hi ha la feina que hi ha a l'hivern”. Els dimecres, divendres i dissabtes, el cuiner és “a casa”, a Can Jubany, al seu restaurant de Calldenes, a Osona. I els dijous viatja fins a Barcelona, on reparteix el seu temps entre el Majestic i el Petit Comitè. La seva jornada estiuenca a la capital catalana és una mica més curta, ja que

durant l'hivern col·labora amb Catalunya Ràdio i triga més a enfilars el camí cap a casa.

Una diferència respecte a la resta de l'any és que a l'estiu no acostuma a haver-hi esdeveniments els diumenges i els aprofita per fer festa, tot i que Jubany no està gaire acostumat a tenir hores lliures. “Quan faig festa diumenge i dilluns –que és el que hauria de fer–, penso que vindrà un mosso d'esquadra i em detindrà”, comenta amb ironia. L'estiu, d'altra banda, porta a les taules servides per Jubany uns comensals diferents: “Canviem una mica el client que tenim

**Treballador de mena**  
El xef del restaurant Petit Comitè, Nandu Jubany, s'aixeca cada dia a les 7 del matí i se'n va a dormir a quarts de dues de la matinada



## Les metxes color pastel s'apoderen de l'estiu

Rita Ora i Britney Spears van ser algunes de les *celebrities* que ahir van assistir als Teen Choice Awards, organitzats per la cadena Fox, lluint una de les tendències estrella de l'estiu: les metxes de colors pastel. L'una les duia de color rosa i l'altra amb els colors de l'arc de Sant Martí.



## Creen un 'smartphone' amb pantalla transparent

Zuk, la nova marca de Lenovo, acaba de presentar el primer *smartphone* amb pantalla transparent. El nou model, el Z1, té 5,5 polzades i una resolució de 1080x1920 píxels. Samsung o LG també han presentat en el passat pantalles transparents, però per a televisors.



tot l'any. Tenim més turistes i gent que no se'n va de vacances i ho aprofita per fer alguna celebració. És divertit canviar de client".

Tot i que la majoria de dies d'estiu està al peu dels fogons, Jubany també fa alguns dies de festa a la part central de l'agost, quan tanca el restaurant. La resta de vacances les agafa al gener, quan acostuma a viatjar a països càlids. Últimament, però, també viatja a l'Àsia. "L'any passat vaig portar la família a veure el restaurant de Singapur, detalla". Aquest cuiner d'Osona reconeix que empipa una mica treballar quan gairebé tothom fa vacances, però que no li importa gaire perquè ell gaudeix de la feina: "Tenim la sort que fem el que ens agrada. Disfrutem amb el nostre ofici, ens passa ràpid", afirma.

### 02

#### ELS CATARRES GRUP MUSICAL

### "Els estius són sinònim de treballar molt i passar moltes hores a la carretera"

Es van fer famosos amb la cançó *Jennifer*, una història d'amor que va recitar, fins i tot, l'expresident Pujol. Des d'aquell èxit sonat del 2011, Els Catarres han anat sumant discos i concerts. Ara estan fent gira del seu

últim treball, *Big bang*, i a l'estiu no descansen sinó que recorren Catalunya per les festes majors dels pobles, on porten el seu ritme i les seves lletres. "Els estius són sinònim de treballar molt, de gira i de passar moltes hores a la carretera", explica Èric Vergés. Des de l'estiu del 2011, reconeixen que han abaixat una mica el ritme, però cada setmana tenen tres o quatre concerts. Els pròxims dies visitaran la Font d'en Carròs (la Sfor, 20 d'agost), Ascó (21 d'agost), Passanant i Belltall (22 d'agost) i Figueres, on tocaran dins el festival Acústica (28 d'agost).

La rutina de l'estiu és arribar al lloc del concert amb temps, fins on es desplaça tot l'equip, d'11 persones. Després hi ha les proves de so, el sopar, un petit descans i, ja, pujar a l'escenari. "Estem molt contents perquè durant la setmana tenim un dia o dos lliures", explica Roser Cruells. Això, quan graven disc no passa, ja que la feina és molt més intensiva que durant la gira. "El més divertit –opina l'Èric– és veure les festes majors del país, com són a cada lloc. En un lloc la gent és més salvatge, en altres són més tranquils i miren més els concerts". Jan Riera afegeix que a ells l'estiu també els porta un altre tipus de fans: "Ve gent que no vindria als teus concerts habituals. Pots trobar-te un públic molt més transversal".

A Els Catarres els agrada fer vacances quan els altres treballen, quan el mercuri deixa d'enfilarse i la rutina s'apodera de les ciutats. Però perquè això passi, hauran d'esperar encara algunes setmanes. Serà després dels concerts que tenen previstos els pròxims mesos en ciutats com Vic, Sant Cugat, Agramunt o Castell d'Aro. Al desembre podran agafar vacances, però encara no han planificat a què les dedicaran.

### 03

#### CARLES PRATS PERIODISTA

### "Treballar a l'estiu és un plaer tot i que vas una mica al revés dels altres"

Quan aquests dies d'estiu el rellotge marca dos quarts de tres de la tarda i la carreta del *TN migdia* dona pas a l'informatiu, Carles Prats explica l'actualitat més rellevant des dels platós de TV3. El periodista reconeix que a l'estiu canvien algunes coses a la redacció de la televisió pública catalana, però a ell li agrada treballar en aquesta època en què molts tanquen la paradeta. "Treballar a l'estiu és un plaer. Vas una mica al revés dels altres i si vols lligar les vacances amb amics, costa; però es treballa més relaxat".

L'estiu li permet estalviar-se força cues de trànsit per arribar a la redac-

ció des de casa seva, a Mataró. Després cal bastir l'informatiu, que presentarà sol, a diferència de la resta de l'any, en què l'acompanyava Núria Solé. "Tens més càrrega de feina, el directe representa més estona en pantalla, més cansament, però cap problema. Hi estem acostumats", comenta. Tot i que alguns pensen que a l'estiu a la redacció dels mitjans hi ha "sequera informativa", Prats assegura que en els últims anys no ha sigut així. Sempre passen coses i sempre cal explicar-les, també a un públic nou, gent que al hivern, comenta Prats, no pot mirar el *Telenotícies* perquè treballa o estudia i que a l'estiu sí que engega la televisió a aquella hora.

"Suposo que l'actitud a l'hora de mirar les notícies també deu ser diferent quan estàs en banyador i xancletes –reflexiona el periodista–. Potser hi poses una mica més de distància. En tot cas, nosaltres intentem treballar amb els mateixos criteris". A Prats li agrada fer vacances fora de l'estiu. Aquest any s'ha agafat uns dies lliures també al mes d'agost, però quan la feina ho ha permès, ha fet vacances al novembre o al gener. "És temporada baixa, et sents més ben tractat, hi ha menys aglomeracions i és molt agradable. Això sí, depèn on vagis, el clima no és tan bo", conclou.

NEREIDA CARRILLO